

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

: GUIDE POUR SENIORS

LES INFORMATIONS UTILES



ÉDITION
2024



BETTEMBOURG.LU

FR

SOMMAIRE

Préface	2
Club Aktiv+ deForum	4
Plan communal d'action pour seniors	5
Urgences	6
Ambulances/pompiers	
Police grand-ducale	
Commissariat Réiserbann – site Bettembourg	
Centre d'incendie et de secours Bettembourg	
Hôpital de garde 24h/24	
Helpline Santé	
Soins et santé	9
Pharmacies	10
Pharmacies de garde	
Pharmacie du Trèfle	
Pharmacie Um Bechel	
Aides et soins à domicile	11
Stëftung Hëllef Doheem	
Help – Aides et Soins	
Päiperléck s.à r.l.	
Téléalarme – Sécher Doheem	
Foyer de Jour Edengreen	
Repas sur roues / an de wisen	
Habiter	13
Résidence pour personnes âgées « an de wisen »	
Foyer Sainte Elisabeth – Elisabeth Senior	
Résidence EdenGreen	

Proxi Services CIGL **14**

- PROXI Bus
- PROXI Jardinage
- PROXI Dépannage
- PROXI Recyclage
- PROXI Dénéigement et salage
- PROXI Ramassage des feuilles
- PROXI Nettoyage des tombes
- Jardin communautaire

Mobilité **18**

- Eisen e-Bus
- PROXI Bus
- Vël'OK Régional – Location E-Bikes

Aides **21**

- Senior+
- Service à l'égalité des chances
- Office Social Commun Bettembourg, Roeser et Frisange
- Commission consultative des seniors et de l'inclusion
- Commission de l'égalité des chances et de la cohésion sociale
- Mois des Seniors

Loisirs **25**

Sports Loisirs **26**

- Best Agers 55+
- Club Aktiv+
- Amiperas Bettembourg

Cours individuels de smartphone pour seniors **27**

Offres nationales **28**

- GERO a.s.b.l.
- Senioren-Telefon
- Assurance dépendance



PRÉFACE



Après la première édition du guide des seniors de la commune de Bettembourg l'année dernière, vous disposez maintenant de la deuxième édition, complétée et actualisée.

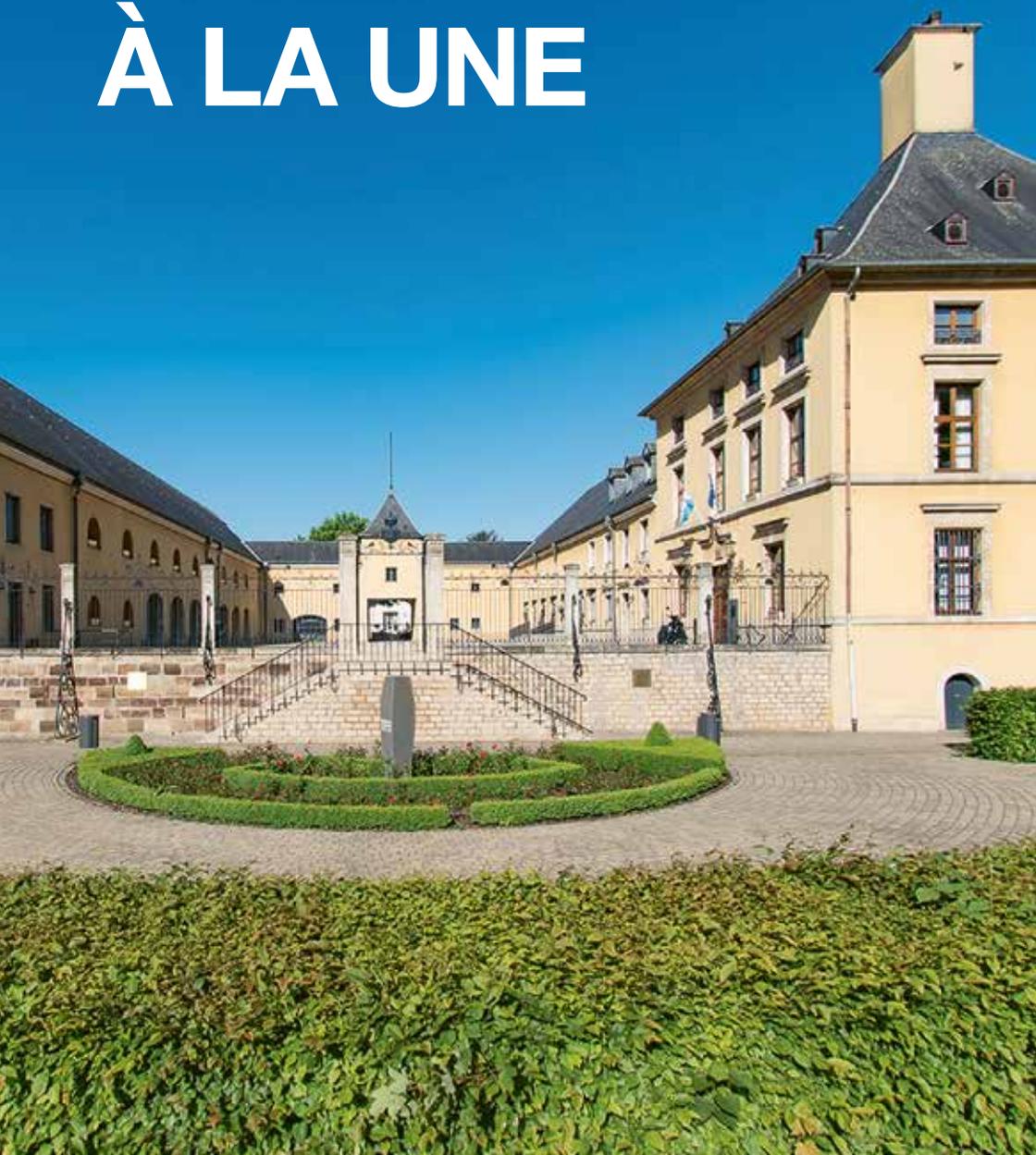
Le but de ce guide est de rassembler en un seul document les nombreuses offres destinées aux seniors, afin que vous puissiez y accéder rapidement en cas de besoin. Conservez donc ce document jusqu'à la publication de la prochaine édition.

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter le Service de l'égalité des chances. Vos demandes pourront ainsi être prises en compte dans la prochaine édition afin de rendre le guide encore plus complet.

JEAN MARIE JANS

Échevin ayant le Service aux seniors dans ses attributions

BETTEMBOURG : LES SENIORS À LA UNE



CLUB AKTIV+

deForum

Le Club Aktiv+ aspire à être un lieu de rencontre qui contribue au bien-être en priorité des personnes seniors tout en restant ouvert à tout le monde.

Le Club Aktiv+ de Bettembourg se caractérise par une approche proactive visant à prévenir l'isolement social, favoriser les échanges intergénérationnels, promouvoir l'interculturalité et encourager le concept d'« active ageing ».

En partenariat avec la commune de Leudelange et avec le soutien du ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre-ensemble et de l'Accueil, le Club Aktiv+ est géré par le groupe Elisabeth.

deForum

 **41, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg**

 **deforum.lu**

 **51 16 06 8001**

clubaktiv 

Depuis l'ouverture du premier club en 1999, le réseau n'a cessé de se développer. Actuellement, il existe 23 clubs couvrant 83 communes.

Tous les Club Aktiv+ se présentent sur clubaktivplus.lu

PLAN COMMUNAL D'ACTION POUR SENIORS

Le plan est disponible au format digital à l'adresse :
bei-eis.lu/PlanSeniors

ou via le code QR suivant :

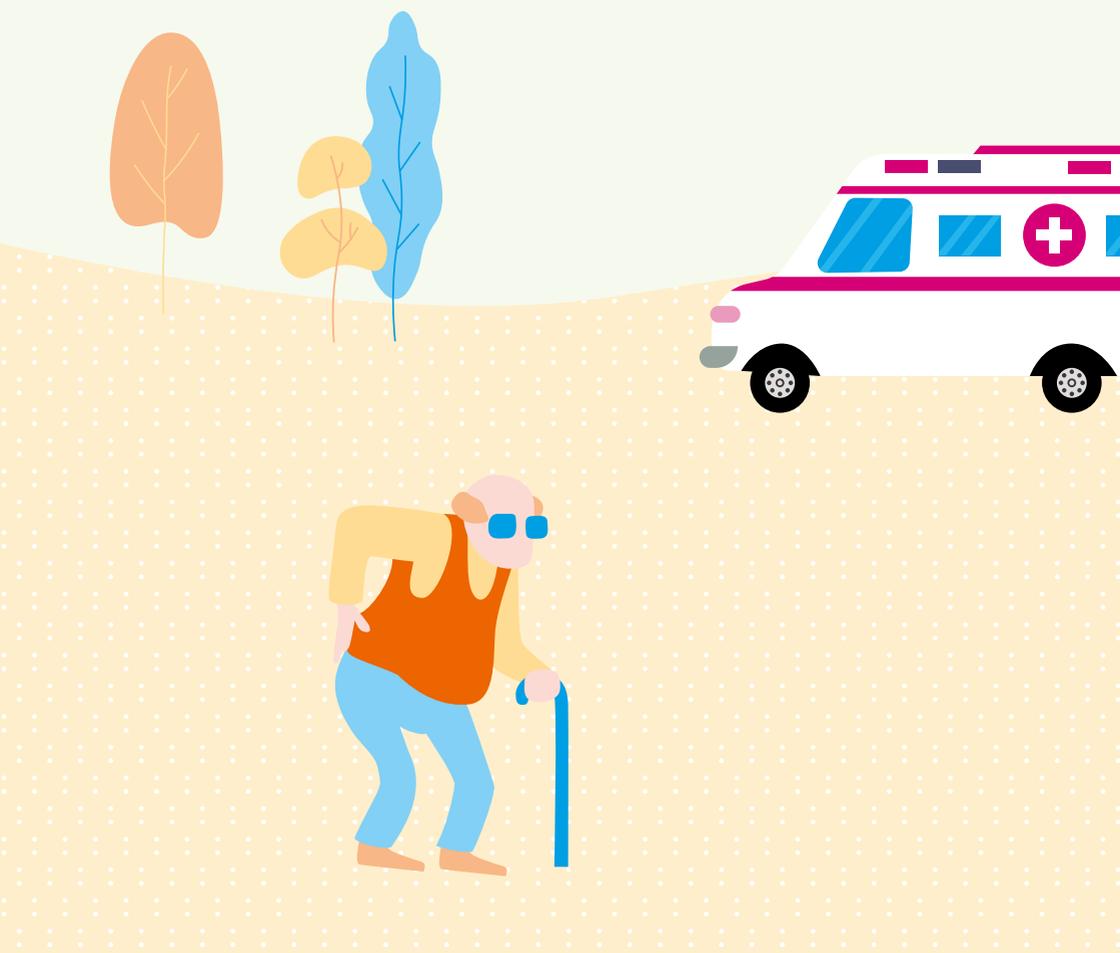


+ INFOS

Il peut également être
demandé au format papier
auprès du Service à
l'égalité des chances :
egalite@bettembourg.lu
ou par T. 51 80 80 2264.



URGENCES



Ambulances/pompiers 112

Police grand-ducale 113

Commissariat Réiserbann – site Bettembourg

 **33, rue de l'Indépendance**
L-3238 Bettembourg

 **24 46 11-000**

 **police.reiserbann@police.etat.lu**

Accueil du public :

Du lundi au vendredi, de 13h à 15h, ainsi que sur rendez-vous.

La police recommande de prendre préalablement un rendez-vous pour tous les cas non urgents.

Un certain nombre de démarches (dépôt d'une plainte, déclaration d'un objet perdu...) peuvent être effectuées en ligne grâce à l'e-commissariat.

Centre d'incendie et de secours Bettembourg

 **2-4, rue James-Hilliard Polk**
L-3275 Bettembourg

 **49 77 1-64 00**

Hôpital de garde 24h/24 Centre Hospitalier Emile Mayrisch

 Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette

 57 11 73 400

Helpline Santé

 247-65533

 sante.public.lu

SOINS ET SANTÉ



PHARMACIES

Pharmacies de garde

 pharmacie.lu/service-de-garde/

 contact@pharmacie.lu

Pharmacie du Trèfle

 25-27, route d'Esch
L-3230 Bettembourg

 51 13 05

 bauerpharm@gmail.com

Horaires :

Lundi-vendredi : 8h15-12h30 et 13h30-18h30

Samedi : 8h30-12h30

Pharmacie Um Bechel

 22, route de Mondorf
L-3260 Bettembourg

 52 62 57

Horaires :

Lundi-vendredi : 8h30-12h et 13h30-18h

Samedi : 8h30-12h

AIDES ET SOINS À DOMICILE

Stëftung Hëllef Doheem

 40 20 80

 shd.lu

Help – Aides et Soins

 26 70 26

 info@help.lu

 help.lu/fr

Päiperléck s.à r.l.

 24 25

 info@paiperleck.lu

 paiperleck.lu/de

+ INFOS

Liste complète des réseaux d'aides et de soins :

 247-86 000

 luxsenior.lu

Téléalarme – Sécher Doheem

 26 32 66

 info@shd.lu

 shd.lu

Foyer de Jour EdenGreen

 21, rue Michel Lentz L–3251 Bettembourg

 24 25 42 10

 cpg.bettembourg@paiperleck.lu

 paiperleck.lu

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h

Repas sur roues / an de wisen

 51 77 11 - 1

 contact.andewisen.lu@sodexo.com

 andewisen.lu

Chaque jour, deux menus sont proposés et livrés dans des bacs chauds. Chaque menu se compose d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert.

Chaque samedi, le planning des menus pour la semaine suivante est distribué. Le tarif du repas quotidien est fixé à 13 €. Les paiements s'effectuent selon un décompte mensuel.

HABITER

Résidence pour personnes âgées « an de wisen »

 75, rue Charles Jacquinet
L-3241 Bettembourg

 51 77 11 1

 contact.andewisen.lu@sodexo.com

 an-de-wisen.sodexoseniors.lu

Foyer Sainte Elisabeth – Elisabeth Senior

 4, rue de la Tannerie
L-3288 Bettembourg

 51 16 06 1

 fseb@elisabeth.lu

 elisabeth.lu/foyer-ste-elisabeth

Résidence EdenGreen

 15, rue Michel Lentz
L-3251 Bettembourg

 Syndicat des copropriétaires

PROXI SERVICES CIGL



PROXI Bus

Le service PROXI Bus a pour objectif d'accompagner et de transporter les personnes âgées de plus de 60 ans, sans problèmes de mobilité, lors de leurs déplacements à Bettembourg. Son but est de les soutenir dans leurs démarches quotidiennes et de les aider à sortir de l'isolement social.

Ce service gratuit est disponible sur rendez-vous, à condition que la réservation soit effectuée 24 heures à l'avance, et est soumis à certaines conditions particulières.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h.

Service gratuit

PROXI Jardinage

L'équipe PROXI Jardinage vous vient en aide dans l'entretien de votre jardin : tonte de la pelouse, taille des haies et des arbres, nettoyage de la terrasse avec un nettoyeur haute pression, fraisage ou encore désherbage.

Prix TVAC* : 20 €/heure/personne

*déplacement et utilisation des machines inclus.

PROXI Dépannage

Bénéficiez du service PROXI Dépannage pour des petits travaux d'entretien et de réparation à votre domicile.

Prix TVAC : 20 €/heure/personne

PROXI Recyclage

Sur demande, notre équipe PROXI Recyclage vous assiste dans le tri et le transport de vos déchets recyclables vers le STEP.

Conformément au règlement du STEP, le volume des déchets est limité à 1 m³ par ménage et vous devez être en possession d'une carte STEP valide.

Prix TVAC : 20 €/trajet + 20 €/heure/personne (en cas de tri)

PROXI Déneigement et salage

Après inscription, ce service est automatiquement disponible pendant toute la saison hivernale, du 1^{er} novembre au 31 mars. Le salage et le déneigement seront réalisés du lundi au vendredi de 8h à 16h. En cas de neige, afin de répondre à toutes les demandes, nous commençons par déblayer le chemin menant de l'entrée principale à la boîte aux lettres ainsi que le trottoir.

Tarif TVAC : 20 €/journée (en cas d'intervention, au maximum deux passages par jour)

PROXI Ramassage des feuilles

Après la chute des feuilles, les équipes PROXI se chargent, sur demande, pour nettoyer votre jardin, votre entrée, votre garage, voire même votre trottoir des feuilles mortes.

Prix TVAC : 20 €/heure/personne

PROXI Nettoyage des tombes

Pour la Toussaint et Pâques (mais pas exclusivement), vous pouvez faire appel aux équipes pour nettoyer vos tombes dans les cimetières de Bettembourg, Noertzange et Huncherange.

Prix TVAC : 20 €/concession

Jardin communautaire

Le jardin communautaire de Bettembourg a vu le jour en 2015 à l'initiative de la commune de Bettembourg. Il est géré en partenariat avec l'a.s.b.l. « **Jacquinotsgaart – Jardinons ensemble** » et le **CIGL Bettembourg**.

Les jardiniers ont investi l'ancien terrain de camping de la commune afin de le transformer en potager bio, mettant en avant le principe de la permaculture.

L'aventure est ouverte à tous, résidents ou non de la commune. Chacun participe selon ses disponibilités, sa forme physique et ses envies.

+ INFOS

Pour plus d'informations sur les PROXI Services du CIGL, composez le 26 51 05-76.

MOBILITÉ



Eisen e-Bus

Le principe est simple : sur demande, le eisen e-Bus vient chercher le client à son domicile, le conduit à l'adresse de son choix dans la commune de Bettembourg et, s'il le souhaite, le ramène chez lui.

Veillez réserver le plus tôt possible, au plus tard 45 minutes avant l'heure de départ souhaitée.

Votre heure de départ sera confirmée lors de votre inscription.

Comme votre trajet est combiné à celui d'autres passagers, il est possible que votre heure de départ soit repoussée de 10 minutes.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 6h à 19h et le samedi, de 9h à 18h.

Service gratuit

 **51 80 80-2880**

PROXI Bus

Le service PROXI Bus a pour objectif d'accompagner et de transporter les personnes âgées de plus de 60 ans, sans problèmes de mobilité, lors de leurs déplacements à Bettembourg. Son but est de les soutenir dans leurs démarches quotidiennes et de les aider à sortir de l'isolement social.

Ce service gratuit est disponible sur rendez-vous, à condition que la réservation soit effectuée 24 heures à l'avance, et est soumis à certaines conditions particulières.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h.

Service gratuit

 **26 51 05 76 (CIGL)**

Vël'OK Régional Location E-Bikes à titre gratuit

Le projet Vël'OK est un projet régional qui met gratuitement à disposition des vélos électriques dans les communes participantes, à savoir actuellement : Esch-sur-Alzette, Bettembourg, Differdange, Dudelange, Sanem et Schifflange.

Inscription rapide et facile en trois étapes seulement.

- 1** Rendez-vous au Biergerzenter ou dans l'un des autres points de souscription indiqués sur les plans des communes, avec les documents suivants :
 - une copie de votre carte d'identité,
 - une copie de la carte bancaire (IBAN),
 - une carte mKaart.
- 2** Si vous ne possédez pas de mKaart ou de carte E-GO, vous pourrez en obtenir une sur place ou dans l'un des points « Mobilitéit ».
- 3** Sur place, vous devrez remplir un formulaire d'inscription et signer une autorisation de prélèvement bancaire de 150 €, qui servira de caution en cas de non-retour du Vël'OK.

AIDES



Senior+

Le projet Senior+ existe depuis 2016 et a été lancé en collaboration avec la fondation Hëllef Doheem et l'Office Social de la commune.

L'objectif de ce projet est d'améliorer la qualité de vie et de prévenir l'isolement social des personnes âgées en proposant gratuitement une assistance et une orientation ciblée par des partenaires professionnels. Ce service couvre les domaines suivants :

- Assurance des soins de santé
- Mobilité
- Conseils sur les aides techniques
- Repas sur roues
- Informations concernant les offres de loisirs, de culture et d'activités physiques pour seniors
- Assistance dans les démarches administratives
- Centres d'intérêt utiles
- Contact entre personnes âgées
- Participation à des projets intergénérationnels
- Assistance dans le cas de problèmes personnels ou sociaux

Le projet s'adresse à tous les résidents de la commune âgés de 65 ans et plus.

La commune prend en charge jusqu'à trois consultations par an pour une même personne.

Service gratuit



40 20 80-2500



shd.lu

Service à l'égalité des chances

 Lotti Stemper

 Déborah Semedo

 51 80 80-2264

 egalite@bettembourg.lu

Office Social Commun Bettembourg, Roeser et Frisange

 11, rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 26 51 66 1

 osc@oscbfr.lu

 oscbfr.lu

Commission consultative des seniors et de l'inclusion

Commission de l'égalité des chances et de la cohésion sociale

Les deux commissions émettent des avis sur des sujets liés au troisième âge, à la jeunesse, à l'accessibilité ainsi qu'à l'égalité des chances. Elles organisent également divers événements dans le même contexte.

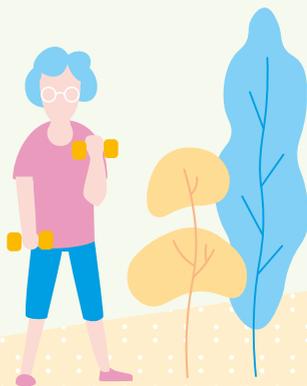
Mois des Seniors

Apprendre à se connaître et être actif.

Depuis de nombreuses années, la commune consacre le mois d'octobre aux habitants seniors. Projections de films, formations, ateliers, randonnées, etc.

Le programme sera publié dans la brochure communale *Beetebuerg Life*, tout comme dans la brochure du Club Aktiv+ deForum.

LOISIRS



SPORT LOISIRS

Best Agers 55+

 Centre de natation « An der Schwemm »
10, rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 265 295-1

 sport@schwemm.lu

 an-der-schwemm.lu/fr/sport-loisir

Club Aktiv+

 41, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

 deforum.lu

 51 16 06 8001

Amiperas Bettembourg

 9, rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 621 198 914

 amiperasb@gmail.com

 amiperas.lu

COURS INDIVIDUELS DE SMARTPHONE POUR SENIORS

De nos jours, le smartphone est un moyen de communication quasiment indispensable et très utile, surtout pour les personnes âgées.

Cependant, la multitude d'applications disponibles sur un smartphone le rend complexe à maîtriser. C'est pourquoi la commune propose des formations individuelles destinées aux seniors.

Pour fixer un rendez-vous, veuillez contacter :

 **Marc Küntzinger**

 **51 80 80-2278 ou 51 80 80-2871**

 **marc.kuentzinger@bettembourg.lu**

TOUS LES NUMÉROS UTILES

SUDENERGIE S.A. URGENCE GAZ

 **55 66 55 66**

CREOS URGENCE ÉLECTRICITÉ

 **80 02 99 00**

URGENCE EAU POTABLE

 **51 80 80-2859**

OFFRES NATIONALES



GERO a.s.b.l.

Les projets de vie, les souhaits et les attentes des personnes âgées sont aussi variés que les opportunités et les défis auxquels elles font face dans une société en constante évolution.

Gero se veut une plateforme vivante d'apprentissage, de participation active et d'échange, ouverte au développement de nouvelles idées et à la mise en œuvre de projets innovants tant au niveau national qu'international.

- Gero propose également la Kaart60+, qui offre bien plus que des avantages et des réductions. Des conditions spéciales et des réductions sont disponibles chez plus de 110 partenaires à travers le pays (la liste des partenaires est régulièrement mise à jour).
- Quatre fois par an, le magazine geroAKTIV.
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte.

Prix : 12 €/an/personne, 15 €/an/couple



**20, rue de Contern
L-5955 Itzig**



36 04 78-1



gero.lu

Senioren-Telefon

Le Senioren-Telefon est un service du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région qui offre des informations et conseils aux personnes âgées, à leur entourage et à toute autre personne intéressée.

Il traite diverses questions, notamment :

- les institutions et les services destinés aux seniors,
- le thème du vieillissement,
- les prestations sociales,
- les activités de loisirs pour seniors,
- la prise en charge des seniors par un service ou une institution.

Le Senioren-Telefon accepte également les doléances ou réclamations exprimées par les appelants en lien avec les institutions ou services pour personnes âgées.

Les informations et conseils sont dispensés en luxembourgeois, allemand ou français par des collaborateurs du ministère.

Le service fonctionne tous les jours ouvrables de 8h30 à 11h30. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message sur le répondeur.

+ INFOS

 247-86 000

 senioren@fm.etat.lu

 luxsenior.lu

Assurance dépendance

L'assurance dépendance prend en charge les frais liés aux aides et aux soins nécessaires pour les personnes dépendantes, que ce soit à domicile ou en établissement.

Le besoin d'assistance doit persister pendant une période minimale de 6 mois ou être irréversible :

- Vous présentez un besoin d'assistance important et régulier pour accomplir les actes essentiels de la vie (aides liées à l'hygiène corporelle, à l'élimination, à la nutrition, à l'habillement et à la mobilité), à la suite d'une maladie ou d'un handicap physique, mental ou psychique ;
- Vous présentez un besoin en aides techniques, en adaptations de voiture ou de logement, indépendamment d'un besoin d'assistance dans les actes essentiels de la vie.

+ INFOS

Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance (AEC)

Helpline Secrétariat

 247-86060

 secretariat@ad.etat.lu

Helpline Aides techniques

 247-86040

 helpline.at.lo@ad.etat.lu

 assurance-dependance.lu

MÉMO

A series of horizontal dotted lines for writing.